

L'IMPORTANZA DELL'ABBIGLIAMENTO

L'abbigliamento più adatto per chi si deve difendere dalle basse temperature, umidità, piogge, neve, vento deve essere organizzato in strati. Gli strati più interni intrappolano l'aria, quelli più esterni proteggono da diversi eventi atmosferici. Ogni strato deve essere più ampio del precedente per prevenire le costrizioni e mantenere l'intercapedine isolante costituita dall'aria.

Le aperture del collo e della vita sono necessarie perché favoriscono la ventilazione con eliminazione del sudore che si produce durante l'attività fisica.

Una particolare attenzione merita la testa che, con una temperatura di 0°C senza vento può perdere in 1 ora ¼ dell'intera produzione di calore del corpo.

È inoltre opportuno proteggere con guanti e manopole le mani, con adatte calzature i piedi.

Le calzature devono essere possibilmente leggere e robuste.

Sitografia

- VaccinarSi <https://www.vaccinarsi.org>
- CDI Centro Diagnostico Italiana <https://www.cdi.it>>UPLOADS>2019/09;
- <http://salute.regione.emilia.romagna.it>;
- <https://www.viaggiasesicuri.it>; Epicentro ISS
- <https://www.epicentro.iss.it>>viaggiatori



Area Igiene e Sanità Pubblica e della Nutrizione

Firenze – Via di San Salvi 12

Tel. 055 6933640

E-mail areaigienepubblica.nutrizione@uslcentro.toscana.it

A cura di
Area Igiene e Sanità Pubblica e della Nutrizione
in collaborazione con SOSD Assistenza Sanitaria di Firenze e
SOSD Assistenza Sanitaria Empoli-Prato-Pistoia

PATOLOGIE DA CALORE

Sono disturbi che si manifestano in presenza di condizioni climatiche caratterizzate da temperature estremamente elevate ed alti tassi di umidità.

L'irradiazione solare intensa, un clima caldo-umido e grandi sbalzi di temperatura tra il giorno e la notte possono mettere a repentaglio la situazione di chi viaggia ai tropici. Le conseguenze più gravi sono un colpo di sole, di calore o altri disturbi legati alla forte perdita di acqua e di elettroliti.

COLPO DI CALORE:

è caratterizzato da cefalea vertigini, stanchezza, disorientamento.

COLPO DI SOLE:

ha sintomatologia simile al precedente.

È causato dall'azione diretta dei raggi solari anche in presenza di temperature ambientali non particolarmente alte.

Quindi:

- abituate il corpo molto lentamente e regolarmente al sole. Non esponetevi quando i raggi del sole sono più intensi, meglio esporsi nel tardo pomeriggio;
- proteggetevi dai raggi solari intensi con cappello e abbigliamento leggero e chiaro, usate prodotti solari ad alto fattore di protezione, occhiali con alto assorbimento di UV;
- restate il più possibile all'ombra;
- fate attenzione al vento. In sua presenza ci si accorge troppo tardi delle scottature o degli arrossamenti che colpiscono parti del corpo che solitamente ci si dimentica di proteggere: naso, spalle, dorso dei piedi;
- se assumete farmaci, chiedete al Medico se questi aumentano la fotosensibilità (per es. alcuni antibiotici rendono la pelle più sensibile al sole);
- evitate deodoranti, cosmetici e profumi quando vi esponete al sole, possono provocare reazioni cutanee indesiderate;
- bevete abbondantemente, 2-4 litri di liquidi al giorno evitando le bevande alcoliche perché disidratano. Osservate il colore delle urine se è chiaro la quantità di liquidi assunta è sufficiente;
- attenzione a chi viaggia con bambini. Sono particolarmente sensibili all'esposizione solare e al caldo.

PATOLOGIE DA RAFFREDDAMENTO

Basse temperature, vento, neve, pioggia, umidità possono causare l'abbassamento della temperatura corporea oppure il raffreddamento delle estremità degli arti, del viso e delle orecchie, estremo tentativo dell'organismo umano di conservare l'idonea temperatura degli organi interni sacrificando le parti più esterne.

Nel primo caso si tratta di ipotermia, nel secondo caso si parla di congelamento:

- Ipotermia lieve: la temperatura corporea si assesta fra i 35° e i 32°C; la sintomatologia è caratterizzata da brividi, tachicardia, rossore cutaneo;
- Ipotermia media e grave: la temperatura corporea si assesta tra i 32° - 28°C compare uno stato soporoso. L'attività cardio-respiratoria è rallentata, la muscolatura è rigida, si presentano aritmie cardiache.

COSA FARE IN CASO DI IPOTERMIA

NELLA FORMA LIEVE:

- isolare rapidamente il soggetto dal freddo
- stimolare i movimenti attivi
- riscaldare il torace ed il collo con impacchi caldi (40°C)

NELLA FORMA MODERATA E GRAVE:

- isolare il paziente con vestiti asciutti o coperte termiche coprendo accuratamente il torace, il collo e la testa
- evitare di somministrare bevande
- evitare di provocare movimenti attivi e passivi
- non somministrare farmaci
- praticare il massaggio cardiaco esterno

CONGELAMENTO

- Congelamento di I grado: rossore, dolore che scompaiono rapidamente o dopo riscaldamento esterno;
- Congelamento di II grado: il dolore scompare, la cute si presenta pallida, insensibile, evoluzione verso la necrosi dei tessuti;
- Congelamento di III grado: la cute è bluastra, compaiono delle vescicole e la necrosi dei tessuti.

COSA FARE

- immergere la parte colpita in acqua a 42-43°C in recipiente non riscaldata direttamente da fiamma, mantenendo la temperatura con aggiunta di acqua calda non bollente.
- la zona interessata, dopo che ha ripreso normale colore e perfusione sanguigna, non deve essere esposta nuovamente al freddo

La somministrazione di antibiotici per prevenire eventuali infezioni e di antiaritmici deve avvenire sotto sorveglianza medica.